

# CONSILIEREA COMPORTAMENTALĂ

- XX -

## Metoda utilizată în consilierea scurtă

Consilierii concentrați pe soluții consideră diagnosticul mai puțin relevant considerând că focusul principal trebuie să fie pe acțiuni, alegeri și schimbări în detrimentul sindroamelor și tulburărilor. Cea mai elementară întrebare orientată spre soluții conform lui Shapiro și colab. (2006) este „Când merg lucrurile mai bine decât de obicei?” (pag. 142). Shazer (1985) a subliniat șapte etape pentru consilierea scurtă concentrată pe soluții, după cum urmează:

1. Găsirea unei probleme soluționabile. Primul pas conduce la dezvoltarea de obiective și intervenții care promovează schimbarea. Problemele oamenilor sunt considerate normale și schimbătoare. Consilierii și clienții lucrează pentru a găsi imagini ale situației, care sunt sub controlul clientului. Consilierii pun întrebări care transmit încurajare. Dificultățile sunt privite ca părți normale ale vieții, care pot suferi schimbări. S-a sugerat scalarea întrebărilor pentru a verifica posibilitățile și progresul.

2. Determinarea scopurilor. Consilierii lucrează cu clienții pentru a identifica obiective care sunt specifice, observabile, măsurabile și concrete. Trei forme comune pentru obiective sunt (1) pentru a schimba modul de a face situația problemă, (2) pentru a schimba perspectiva asupra situației sau a cadrului de referință și (3) pentru a accesa resurse, soluții și puncte forte (O'Hanlon, Weiner-Davis, 2003). O întrebare precum „Care va fi primul semn de schimbare?” va provoca o discuție despre schimbarea pozitivă și despre ce soluție ar putea exista. Consilierii concentrați pe soluții acceptă și folosesc răspunsurile clienților la acest tip de întrebări.

3. Planificarea unei intervenții. Consilierii folosesc înțelegerea clienților și strategiile de lucru pentru a încuraja schimbarea. Întrebările utile sunt „Ce schimbări s-au întâmplat deja?” sau „Ce a funcționat în trecut când te-ai confruntat cu o situație similară?”.

4. Redactarea sarcinilor strategice. Sarcinile sunt scrise astfel încât clienții să le poată înțelege și să fie de acord cu ele. Sarcinile sunt alese pentru a construi cooperarea și succesul. Consilierii ar trebui să sugereze observații, astfel încât oamenii să devină mai conștienți de ei înșiși și de situațiile lor. O temă pentru acasă pentru beneficiar ar fi să găsească lucruri care se întâmplă în viața sa și pe care ar vrea să le trăiască mai des, provocând astfel mai multă conștientizare de sine. Beneficiarii vor fi îndrumați să ia măsuri pentru a găsi soluții la preocupările lor.

5. Concentrarea pe noi comportamente și schimbări pozitive. Pe măsură ce clienții revin și vorbesc despre sarcina lor, consilierii se concentrează pe schimbare, progres și posibilități. Problema este privită ca fiind externă clientului și poate fi denumită „aceasta”. Întrebările care ajută în această etapă sunt „Cum ai făcut să se întâmple acest lucru?” sau „Cine a observat schimbările?” Consilierii evidențiază puterea și competența beneficiarului.

6. Menținerea și întărirea. Accentul în această etapă este pe consolidarea câștigurilor obținute de beneficiari. Consilierii le oferă timp de adaptare pentru a promova succesul în continuare și îi ajută pe clienți să rămână cu speranță dacă schimbarea are loc mai lent decât și-ar dori.

7. Încheierea. Când obiectivele sunt îndeplinite, clienții inițiază adesea încheierea relației. Ei se pot întoarce pentru preocupări viitoare

după ce și-au îmbunătățit starea prin dezvoltarea încrederii, fiind ascultați și încurajați, găsind puncte forte și resurse.

Accentul în consilierea scurtă concentrată pe soluții se pune pe crearea de imagini concrete în cuvinte pentru a descrie problema și a o clarifica. Clienții sunt rugați să descrie exact ce se întâmplă. Bruce (1995) a detaliat patru sarcini utile de intervenție: 1. „Fă ceva diferit” pentru clientul care tinde să repete aceeași reacție ineficientă în situații problematice. 2. „Fii atent la ceea ce faci când depășești dorința de a...” pentru clientul care are dificultăți în controlul comportamentelor impulsive. 3. „Povestește-mi despre o perioadă în care ai avut o zi bună la școală” pentru beneficiarii care și-au asumat statutul de victimă prin a crede că nu li se întâmplă niciodată nimic bun. 4. „Observă și ia notițe” pentru beneficiarii care au probleme în a evita situațiile și interacțiunile cu probleme. Observațiile îl ajută pe client să identifice lucrurile bune și rele care se întâmplă în stabilirea problemei. Cu toate acestea, rezultatul cel mai benefic este schimbarea rolului clientului de la cineva care interacționează la cineva care observă. O schimbare de rol de către o persoană dintr-un grup duce la schimbări de rol ale celorlalți membri ai grupului cu care interacționează.